

## CONSIGNES DE COURSE

### INFOS DIVERSES / INFORMATIONS

- La course se déroule dans une forêt urbaine, toute plate, et avec un réseau de chemins très important. La quasi-totalité des circuits se déroulent sur ces chemins, les coupes étant complexes à cause de la végétation dense.
- Départ en masse pour les premiers relayeurs.
- Les circuits comportent des combinaisons. Ne suivez donc pas bêtement le coureur qui vous précède et vérifiez vos numéros de postes.
- Les définitions seront imprimées sur la carte. Sur le circuit apparaissent le numéro d'ordre et le numéro de poste (ex : 7 – 31).
- Les boîtiers seront activés pour les puces SIAC (sans contact).
  
- Toilettes publiques sur place.
- **Numéro de téléphone en cas d'urgence : 06 68 95 17 55**

### CONSIGNES SANITAIRES

- **Suite aux directives de la préfecture, le port du masque sera obligatoire tant que vous n'êtes pas en course.**
- **Gel hydroalcoolique à votre disposition au niveau du sas départ.**
- **Respect d'une distance de minimum 2m entre 2 coureurs lors de la course**
- **Ne pas stationner au poste, se décaler pour lire sa carte si besoin**

### TIMING

- 17h : Accueil
- 17h50 : Démonstration passage de relais
- 17h55 entrée sas départ relais **H1** et Remise des cartes
- 18h départ 1<sup>er</sup> relayeurs circuit **H1**
- 18h entrée sas départ relais **J1** et **D1**. Remise des cartes
- 18h05 départ 1<sup>er</sup> relais **J1** et **D1**
- 18h10 passage spectacle des 1<sup>er</sup> relayeurs **H1**, Entrée sas départ **H2** et remise de carte
- 18h15 Arrivée H1, passage de relais **H2**
- 18h15 Passage spectacle **D1** et **J1**. Entrée sas départ D2 et J2 et remise des cartes
- 18h20 Arrivée **D1** et **J1**, passage de relai **D2**, **J2**
- 18h25 Passage spectacle **H2**
- 18h30 Arrivée **H2**
- 18h30 passage spectacle **D2**, **J2**
- 18h30 Arrivée **D2**, **J2**
- 19h30 Fermeture des circuits

## ARENA ET PASSAGE DE RELAIS

- Les cartes vous seront données à l'entrée du sas de départ, nominatives, et pliées en deux.
- Soyez fairplay et n'ouvrez pas votre carte avant le départ ou passage de relais.
- Le passage de relais se fait par contact direct entre les 2 coureurs.
- Compter environ 4 min entre le passage spectacle et l'arrivée.

